

# Cena Saludable

## Champiñones con jamón

2 personas

### Ingredientes

500 gr champiñones

2 dientes de ajo

150 gr de tacos de jamón serrano

15 gr AOVE

Pimienta negra, sal y perejil



### Preparación

1. Limpiamos los champiñones y los laminamos.
2. Pelamos y picamos los dientes de ajo. Los salteamos en una sartén.
3. Agregamos los tacos de jamón para dorarlos, y después, los champiñones.
4. Rectificamos el punto de sal si es necesario y añadimos un poco de perejil.

### Consejos Saludables:

- Incluir **setas y champiñones** en nuestra alimentación nos reporta una gran sensación de **saciedad**, lo que los convierte en una opción muy buena para una cena.
- Consumir setas nos aporta hierro, magnesio y vitaminas del grupo B. Algunos tipos como la **seta shiitake o el reishi** ayudan a reforzar el sistema inmunológico. Al consumir alimentos que contienen **muchas vitaminas y minerales** estamos ayudando al cuerpo a ponerse fuerte y **reforzar el sistema inmune**.
- Si además necesitamos una cena rápida y saludable, podemos recurrir al **jamón serrano, un buen procesado** que nos ahorrará tiempo para cuidarnos mejor.

